உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

★

ஆனந்த

கார்த்திகை

மலர் 12

★



★

1974

நவம்பர்

இதழ் 11

★

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் நான்கு. தனிப் பிரதி 40 காசுகள்

ஆரோக்கியம் - போஷகர் மறைவு

ஆரோக்கியம் தனது போஷகர்களில் மிக நெருங்கிய இளைஞர் ஸ்ரீ V. N. ராமச்சந்திர சர்மா அவர்களை சென்ற 30—10—1974 அன்று இழந்துவிட்டது. கான்பூரில் ஆராய்ச்சிக்காகச் சென்று ஆராய்ச்சிகளை நடத்தி டாக்டரேட்டிற்கான தனது கருத்துரையை முடிக்கும் தருவாயில் காலை 6 மணிக்கு லாபரேட்டிற்குள் நுழைந்த இளைஞனை காலதேவன் மயக்கித் தன்பால் சேர்த்துக்கொண்டுவிட்டான். ஆரோக்கியம் பத்திரிகையின் தலைமை ஆசிரியரும் ஸ்தாபகருமான ஆயுர்வேதாசார்ய ஸ்ரீ V. B. நடராஜ சாஸ்திரி அவர்களின் மூத்த குமாரர் ஸ்ரீ சர்மா. ஆரோக்கியம் பத்திரிகையின் துவக்க முதலே அதன் வளர்ச்சியிலும், அதில் வரும் கட்டுரைகளைப் பற்றிய விமரிசனத்திலும் நன்கு ஈடுபட்டவர். தன் தகப்பனாரைப்போல், நமது பண்பாட்டிலும் ஸம்ஸ்கிருதத்திலும் மிகுந்த பற்றுள்ளவர். ஸ்ரீமான் நடராஜ சாஸ்திரிகளின் பற்பல தார்மிக நிறுவனங்களில் அவருக்கும் பெரும் பங்குண்டு. ஸ்ரீமான் சாஸ்திரிகள் குடும்பத்திற்கு இது தாங்கொணா இழப்பு. அன்னாரது இளம் மனைவிக்கும் இரு குழந்தைகளுக்கும் ஸ்ரீ சாஸ்திரிகளின் குடும்பத்திற்கும் ஆழ்ந்த அனுதாபங்களை அவர்கள் குடும்பத்தில் ஓரம்சமான ஆரோக்கியம் தெரிவித்துக்கொள்வதுடன் துக்கத்திலும் பங்குகொள்கிறது. அன்னாரது ஆத்மா சாந்தி அடைய இறைவனை வேண்டி நிற்கிறோம்.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5076
ஆனந்த
கார்த்திகை
மலர்-12



1974
நவம்பர்
இதழ்-11

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதாரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

शिवेन वचसा त्वा गिरिशाच्छा वदामसि ।
यथा नः सर्वमिज्जगदयक्ष्मं सुमना असत् ।।

நான்மறைகளுக்கும் உட்பொருளாக விளங்கும் இறைவ! சிவஞன - மங்கள உருவினஞன உன்னைத் துதிப்பதாலேயே, கங்கையில் கலக்கும் அழுக்கு நீர் போலத் தூய்மை பெற்றுச் சிவமாக்கப் பெற்றுள்ள என் வாக்கால் தூய்மைக்கும் தூய்மை தரும் உன்னைத் துதிக்கிறேன். எங்களைச் சார்ந்துள்ள இவ்வுலகனைத்தும் நோய் இன்றி இன்பமும் பரிவும் அன்பும் கமழுவதாய் அமையவேண்டும். அருள்வாயாக!

— ஸ்ரீ ருத்திரம்.

ஏலக்காய்

உணவுப் பொருள்களில் மணமும் ருசியும் தரும் பொருள்களுக்குத் தனி இடம் உண்டு. அன்ருடத் தேவைக்குரியவை ஆகாவிடினும் விருந்துச் சமையலில் இவைகளுக்குக் கட்டாயம் இடமுண்டு. சித்திரான்ன வகை, பாயஸம், சர்க்கரைப் பொங்கல், பக்ஷணங்கள் என்ற விதவிதமான உணவு வகைகள் அனைத்திலும் இவை இடம் பெறும். விருந்தில் உணவின் மொத்த அளவு கூடிவிடும். எவ்வளவு ருசியான உணவானாலும் அளவு கூடும்போது தேட்டம் குறையும். ருசி உணர்வு மங்கும். உணவுத் தேட்டத்தைக் கூட்டி, ருசியை ஊட்டி மணம் தருவதால் ஏலம், கிராம்பு, ஜாதிக்காய், பச்சை கர்பூரம், குங்குமப்பூ முதலியவை விருந்து உணவுப் பொருள் பட்டியலில் முதலிடம் பெறுகின்றன.

ஏலத்தில் மூன்று வகை உண்டு. சிற்றேலம், பேரேலம், காட்டேலம் என. காட்டேலம் தோட்டமாகப் பயிராக்கப்படாமல், தானே காடு மேடுகளில் விளைவது. இதில் மணமும் ருசியும் குறைவு. சில மருந்துகளில் முக்கியமாக மேல் உபயோகத்திற்கேற்றவைகளில் பயன் படுகின்றது. சிற்றேலம் உருவில் சிறிய விதைகள் உள்ளது. பேரேலத்தில் விதையின் உரு பெருத்திருக்கும். சிற்றேலம் தென்னாட்டில் முக்கியமாகத் தமிழ்நாடு, மைஸூர், குடகு, திருவிதாங்கூர், கொச்சி, இலங்கை பகுதிகளிலும், குஜராத்திலும், பர்மாவிலும் அதிகமாகப் பயிரிடப்பெறுகின்றது. பேரேலம் கிழக்கு ஹிமாலயம் பகுதிகளிலும் நேபாளத்திலும் இலங்கையிலும் கேரளத்தில் சில பகுதிகளிலும் பயிராகிறது. வெளிநாட்டுச் செலாவணியாவதால் சிறந்த தரத்திலுள்ள ஏலம் வெளிநாட்டுக்கு அனுப்பப்பெறுகிறது. நமது உபயோகத்திற்கு இரண்டாந்தரத்திற்கும் கீழ்பட்டதுதான் அதிகம் கிடைக்கிறது. சில தை, மாசிகளில் காய்க்கும். சில ஐப்பசியில் காய்க்கும்.

ஸம்ஸ்கிருதத்தில் ஸூக்ஷ்ம ஏலா, ஏலா, தெலுங்கில் ஏலக்காய (வித்துலு) மலையாளத்தில் ஏலத்தரி, கன்னடம் ஏலக்காய், ஹிந்தியில் இலாய்சி, குஜராத்தியில் ஏலசி, வங்காளியில் ஏலாச், மராத்தியில் பேள்சி, பேள்தோடே, லாடினில் Elettaria Cardamomum (சிறியது) Amomum Subulatom (பெரியது.)

எளிதில் ஜீர்ணமாகக் கூடியது; வரட்சி தரக்கூடியது; இனிப்பும் காரமும் உள்ளது; நறுமணமுள்ள எண்ணெய்ப்பசை உள்ளது.

ரஸே து கடுகா சீதா லக்வீ வாதஹரீ மதா
ஏலா ஸூக்ஷ்மா கபச்வாஸகாஸார்சோமூத்ரக்ருச் சிரஹ்ருத்
மலவாதமோடு வயிற்றுக் கொதிப்பு
சலமூறல் வாயினிப்பு தாகம்—சலபேதி

வேர்க்குந் தலைநோய் மிகுருட்சை ஐயமிவை
போக்குஞ் சிற்றேலம் புகல்.

என்று நிகண்டுகள் கூறும் குணங்கள்.

வாயிலுள்ள உமிழ் நீர் தடிப்பைக் குறைத்து வாய் நாற்றத்தை அகற்றும். நாக்கு லேசாகிச் சுவை உணர்ச்சி சுறுசுறுப்புடனிருக்கும். நாவில் உமிழ் நீர் காயாமல் பாதுகாப்பதால் நாவரட்சி தோன்ருது. அன்னத்துவேஷம் வெகுட்டல் குறையும். வாந்தி உணர்ச்சி கிளம்பாது. கிளம்பும் வாந்தி உணர்ச்சியையும் அடக்கிவிடும். நல்ல ருசியும் பசியும் ஜீர்ண சக்தியும் காணும். வாயு கலந்து பொறுமல் ஏற்படாமல் இதமாக வெளியேறும். இந்த நற்குணங்களுக்காகவே உணவில் ஏலக்காயைச் சேர்க்கிருர்கள். தாம்பூலத்துடன் இதைச் சேர்த்து மெல்லுவது வாய்க்கு மணம் தரவும் புத்துணர்வு பெறவும் நல்ல ஜீர்ண சக்தி பெறவும் நல்லது. ஓரிரு அரிசிகள் சேர்த்தால் போதுமானது. அதிக அளவில் சேர்க்கக்கூடாது.

இதனல் சிறுநீர் அதிக அளவில் பெருகும். சிறுநீர் கடுப்புள்ளவர்கள் இதைக் கருக்கியோ கஷாயமாக்கியோ சாப்பிடுவர். ஹிருதய பலவீனத்தில் ஹிருதயத்திற்குச் சுறுசுறுப்பு அளிக்க இதை மருந்துகளில் சேர்ப்பர். கபம், பித்தம், வாயு இம்மூன்றையும் நன்கு குறைத்துச் சம நிலையில் இயங்கச் செய்யும்.

ஹிருதயத்தைத் தூண்டும் சக்தி இதற்கு அதிகம். ஆகையால் ஹிருதயப் படபடப்பு உள்ளவர்களுக்கு சிலருக்கு இது மேலும் படபடப்பை அதிகப்படுத்தும், இந்நிலையில் உள்ளவர் இதைத் தனித்தோ தாம்பூலத்துடனே சேர்ப்பது நல்லதல்ல.

சிறுவர்களும் இதைத் தனித்துத் தின்பது நல்லதல்ல. சிறுவர்களாயின் ½—1 டெஸிக்ராம், பெரியவர்களாயின் 2—5 டெஸிக்ராம் அளவிற்குமேல் இதைத் தனித்துச் சாப்பிடுவது நல்லதல்ல. அதிக அளவில் உட்கொள்ள படபடப்பும் இனம் புரியாத ஹிருதய வேதனையும் இதனல் உண்டாகும்.



விசேஷக் குறிப்பு

மனத்தைப் பற்றியும் தேனைப் பற்றியும் தொடர்ந்து எழுதிவரும் நமது தலைமை ஆசிரியர் அவர்கள் பேரிடிக் கொப்பான துக்கத்தில் ஆழ்ந்திருப்பதால் இம்மாதத்தில் அவர்களது கட்டுரை வெளியாக இயலவில்லை என்பதை வருத்தத்துடன் தெரிவித்துக்கொள்ளுகிருேம்.

உண்டதும் ஓய்வு

புக்த்வா ராஜவதாஸீத யாவதந்நக்லமோ கத:
தத: பாத சதம் கத்வா வாமபார்ச்வேந ஸம்விசேத்
—ஸுச்ருதர்

''சாப்பிட்டதும் அரசனைப்போல் உட்கார். உண்ட களைப்பு நீங்கியதும் நூறடி தூரம் நட. பின் இடதுபுறமாக ஒருக்களித்துப் படு'' என்று ஸுச்ருதர் கூறுகிறார். பத்திராஸனம் என்றோர் ஆஸன முறை உண்டு. அதுவே ராஜாஸனம் எனப்படும். அதைத்தான் இங்கு ஸுச்ருதர் குறிப்பிடுகிறார். குந்திக்கொண்டு உட்காரும் வகையில் இரு புட்டங்களையும் குதிகால் கணுக்கால்களில் அழுந்தும்படி அணைத்து புட்டங்கள் பூமியில் படும்படி உட்கார்ந்து பாதங்களைக் கைகளால் அழுத்திப் பிடித்துக்கொள்ளவேண்டும். இரண்டு பாதங்களையும் நடுவே இடமில்லாமல் சேர்த்துப் பிடித்துக்கொள்ளவேண்டும். (மலம் கழிக்கக் குந்தி உட்காரும்போது பூமியில் புட்டம் படிவதில்லை. கால்கள் இடைவெளிவிட்டு வைக்கப்பட்டிருக்கும். இங்கு புட்டமும் பூமியில் படியும். கால்களும் சேர்த்து வைக்கப்பட்டிருக்கும்). இரண்டு குதிகால்களும் இரு புட்டங்களின் நடுவே அண்டத்திற்கும் ஆசனத் துவாரத்திற்கும் நடுவே செல்லும் தையல் கோட்டுடன் இடிபடுவதுபோல் இணைந்திருக்கும். இதுதான் பத்திராஸனம். உத்கடாஸனம் என்றும் சொல்வதுண்டு. இந்த நிலையில் சிறிது நேரம் உட்கார்ந்திருப்பது இரைப்பையினுள் உணவு சென்றதும் ஏற்படும் காற்றின் அழுத்தத்தை சரியே பிரித்து அழுத்தம் நீங்க உதவும். தொடை வயிற்றை அழுத்துமாதலால் சிறு குடல் பெருங்குடல் பகுதிகளில் சிறிது அழுத்தமேற்பட்டு சிறு குடலில் தங்கி நிற்கும் வாயுவை அங்கிருந்து நகர்த்தி வெளியேற்றவும் இம்முறை உதவுகிறது. ஆகவே சிறு குடலிலும் பெருங்குடலிலும் வாயு தடைபடாமல் சஞ்சரிக்கும். அதிக வாயு வெளியேறிவிடும். அழுத்தம் தன்னிலையை அடையும்.

சிலருக்குச் சாப்பிட்டவுடன் மல வெளியேற்றத்திற்கான உணர்ச்சி பலமாக ஏற்படும். மலம் கழிக்கச் செல்ல அவர்கள் வேகம் அதிகமாயிருக்கும். சாப்பிட்டதும் இப்படி ஓடுவது பிறர்க்கு அருவருப்பைத் தரும். இதற்குக் காரணம் உணவு உட்சென்றதும் சிறு குடலிலும் பெருங்குடலிலும் ஏற்படும் அழுத்தம் அதிகமாகி வாயு வேகத்துடன் வெளியேற முற்படுவதுதான். இந்நிலை ஏற்படாமல் தடுக்கவும் வந்த பின்னரும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக இப்பழக்கத்தை மாற்றவும் உண்டதும் பத்திராஸன நிலையில் சிறிது நேரம் உட்கார்ந்திருப்பது நல்லது.

இரண்டாவது உபாயமாக நூறடி தூரம் உலாவுவது மேல் வயிற்றிலும் கீழ் வயிற்றிலும் எங்கும் ஒரே சீரான அழுத்தமும் தளர்ச்சியும்

ஏற்பட உதவுகிறது. இரைப்பையிலும் குடலிலும் உள்ள காற்று அழுத்தம் ஒரே சீராகப் பரவி நிற்கிறது. இப்படிப் பரவி ஒரே சீராக நிற்பதால் உள்ளே நடக்கும் ஜீர்ணப்பணி பற்றி ஒருவித உணர்வு மின்றி மனிதன் வேறு காரியத்தில் ஈடுபட முடிகின்றது. இப்படிப் பரவி நிற்காமல் வாயு தடைபடும்போதுதான் வேறு வேலைகளில் ஈடுபட முடியாதபடி ஏதோ ஒரு வேதனை ஏற்பட்டுத் தன்னை அறியாமலே வயிற்றைத் தடவிக் கொடுப்பதும் அழுத்திவிடுவதுமான முயற்சிகளில் மனிதன் ஈடுபடுகிருன். இந்நிலை முற்றினுல் ஜீர்ண மருந்து வாயுவைப் பிரிக்கும் மருந்து ஸோடா ஜிஞ்சர் என்றபடி வெளி உதவியை எதிர் பார்க்க நேரிடுகிறது.

மூன்ருவது பயிற்சி இடதுபுறமாக ஒருக்களித்துப்படுப்பது. இரைப் பையின் பெரும்பகுதி மேல் வயிற்றின் இடதுபுறத்திலுள்ளது. வலப் புறத்தில் கல்லீரல் அமைந்துள்ளது. வலதுபுறத்தில் படுக்கும்போது அதில் அழுத்தம் ஏற்பட்டு வேதனை, கல்லீரலின் உந்துதல் அதிகமாகி பித்தமதிகமாகலாம். அம்மாதிரியே பெருங்குடலின் கடைப்பகுதியும் இடப்புறத்தில்தான் காண்கிறது. அங்கு வாயு தேங்கல் ஏற்பட்டு மேனேக்குவதால்தான் உணவு பரிணும காலத்தில் ஏற்படும் வாயுவலி அதிகமாகிறது. இவ்விரு நிலைகள் ஏற்படாமல் தடுக்க உண்டபின் இடப்புறம் ஒருக்களித்துப்படுப்பது உதவுகிறது.

''முண்டனுக்கும் உண்ட களைப்பு உண்டு'' என்பது பழமொழி. உணவு ஏற்றுக்கொள்வதற்கு முன்னும் உணவு ஏற்றுக்கொள்ளும்போ தும் பின்னரும் மன ஓய்வும் உடல் ஓய்வும் அவசியம். இந்த சமயங் களில் ஏற்படும் சரீர—மனப்பரபரப்பு நோயில் கொண்டுவிடும். பசியை உணர்ந்து அதற்கான முக்கியத்துவமளிக்கும் வகையில் சரீர மன அமைதிக்கு இடம் கொடுக்கும்போது. மற்ற இடத்திலுள்ள ரத்தஓட்டம் சற்றுக் குறைந்து இரைப்பையில் சுற்றிலும் ரத்த ஓட்டமும் மற்ற இயக்கங்களும் அதிகமாவதற்கு இடமேற்படுகிறது. இதன் மூலம் ஜீர்ணம் நல்ல வகையில் நடைபெறுகிறது. உண்டபின் சரீர மன அமைதிக்குப் பங்கம் ஏற்படும் வகையில் வேலைகளில் ஈடுபடும்போது மற்ற உழைக்கும் பகுதிகளுக்கும் ரத்தத்தை அனுப்ப மூளை மறுக்கிறது. அதனுல் களைப்பு ஏற்படுகிறது. அல்லது நிர்ப்பந்தத்தால் மூளை மற்ற இடங்களுக்கு ரத்தத்தை அனுப்பினுல் ஜீர்ணத்திற்குத் தேவையான ரத்த ஓட்டமும் அதனுல் ஏற்படும் கதகதப்பும் குறைந்து ஜீர்ணம் தாமதமாக நிறைவேறுகிறது.

ஜீர்ணம் ஆரம்பிக்கும் முதல் நிலையில் கபமும் இரண்டாம் நிலையில் பித்தமும் அதிகமாகவேண்டும். பல ருசிகளும் நிலைகளிலும் உள்ள உணவு உள்ளே செல்கின்றது. அதைக் கூழாகக் கரைத்து ஒரே சீராகச் செய்யும் பணியே இரைப்பையில் நடக்கின்றது. கூழாகச் செய்வதில் கபம் உதவுகின்றது. பிறகு அதை நீர்க்கச்செய்து ஜீர்ணமாக்கப்

பித்தம் உதவுகிறது. உண்டபின் சிறிது ஓய்வெடுப்பதால் கபம் தன் பணியை ஆற்ற முடிகிறது. ஓய்வின்றி உடன் சரீர உழைப்பிற்கு இடம் கொடுத்தால், கபம் சுரப்பது குறைவதோடு மட்டுமின்றி உடனே பித்தமும் அதிகமாகச் சுரக்கிறது. அதனுல் உணவு குழைவுபடாமல் விதைவிதையாக நிற்பது போன்ற உணர்ச்சி, கபப்பூச்சில்லாமல் சூடான பித்தம் மேற்படுவதால் இரைப்பையில் காந்தல், புளித்த ஏதுக் களிப்பு முதலிய ஜீர்ணத் தொந்தரவுகள் ஏற்படுகின்றன. இந்நிலே நீடித்தால் புளிப்பு நிலேத்துப் புண் வரை ஏற்பட ஏதுவாகிறது. ஆகவே உண்டதும் ஓய்வு உணவு ஜீர்ணத்திற்கு அவசியமாகிறது.

உண்டபின் ஓய்வு எவ்வளவு அவசியமோ அவ்வளவு அதன் நேரத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதும் அவசியம். இரவு உணவிற்குப்பின் ஓய்வு ஓரளவு பெரும்பாலானவர்க்குக் கிடைத்துவிடுகிறது. பகலில் ஓய்வு வெகு சிலருக்கே கிடைக்கும். கிடைத்த ஓய்வை சிலர் நல்ல தூக்கத்திற்குப் பயன்படுத்திவிடுவர். இதுவும் ஜீர்ணம் தாமதமாகக் காரணமாகும். உடல் கனம் அசதி சோம்பல் இவைகளே உண்டாக்கும். ஆகவே 15—20 நிமிஷங்கள் ஓய்வெடுத்துக்கொள்வதுதான் உசிதமே தவிர நீண்ட நேர ஓய்வும் ஹிதமல்ல.

இரவிலும் உண்டவுடன் சிறிது நேரம் இளேப்பாறிவிட்டுப் பிறகு 1—2 மணிநேரம் சென்ற பிறகே தூங்குவதுதான் அதிகம் நல்லது, இரவில் நேரம் கழித்து உண்பதும் உண்டவுடன் தூங்குவதும் நாளாவட்டத்தில் ஜீர்ண உறுப்புக்களின் அசதிக்கும் அஜீர்ணத்திற்கும் காரணமாகலாம்.

இயற்கைக்கு உதவுவதும் அதில் ஒரு கட்டுப்பாடும் ஆரோக்கியத்தை உடலில் நிலேக்க வைக்கின்றன. ஸுச்ருதர் இந்த வழியையே நமக்குக் காட்டுகின்ருர்.



மனது

தேகம், மனது. ஆத்மா இம் மூன்றும் சேர்ந்ததுதான் மனிதன் என்பது ஒன்று இல்லாவிட்டால் மற்ற இரண்டும் இயங்கமாட்டா. எப்படி ஒரு முக்காலிக்கு மூன்று கால்களும் தேவைப்படுகின்றனவோ அதே போன்றுதான் மனிதனுக்கும் இம் மூன்றும் தேவைப்படுகின்றன. இது வரையிலும், நாம் தேகத்தினுடைய ஆரோக்கிய சாதனங்களேப் பற்றி கவனித்து வந்தோம். இப்பொழுது மனதினுடைய ஆரோக்கியத்தைப் பற்றியும் கவனிக்கவேண்டும்.

சுமார் 20—30 வருஷங்களுக்கு முன்பாக, தேகதத்வம் வேறு, மனேதத்வம் வேறு என்று நவீன விஞ்ஞானிகள் கருதினுர்கள். ஆகையால் உடலில் வரும் வியாதிகளுக்கும், மனதில் வரும் வியாதிகளுக்கும், ஒரு

விதமான சம்பந்தமும் இல்லை என்று கருதினார்கள், ஆனால் இப்பொழுது அவர்களுடைய கருத்தில் மாறுதல் ஏற்பட்டு, மானசீக ரோகங்களில் தேகம் பாதிக்கப்படுவதுபோன்று, தேகசம்பந்தப்பட்ட வியாதிகளிலும் மனது பாதிக்கப்படுகின்றது என்று வற்புறுத்த ஆரம்பித்தனர் அதாவது மனதினுடைய கவலை, பயம் போன்ற காரணங்களினால் தேகத்தில் சில வியாதிகள் ஏற்படுகின்றன என்று சொல்லுகிறார்கள். ஒரு மனிதனுக்கு அதிகக் கவலையோ பயமோ இருந்தால் பரிணாமசூலை போன்ற வியாதிகள் வரலாமென்றும், தனக்குப் பிரியமில்லாத சூழ்நிலையில் இருந்தால் சுவாசரோகம் (Asthma) ஆமவாதம் (Rheumatism) போன்ற வியாதிகள் வரலாமென்றும் சொல்லுகிறார்கள். சமீபத்தில் 'லான்செட்' என்ற இங்கிலாந்து வைத்திய பத்திரிகையில் வெளியான ஒரு சுவையான உதாரணம் இக்கொள்கைக்கு மேற்கோளாகும். நாற்பது வருஷங்களாக ஒருவன் தமகசுவாச (Bronchial Asthma)த்தால் கஷ்டப்பட்டான். அநேக கைதேர்ந்த வைத்தியர்களாலேயும் அதைக் குணப்படுத்தவோ வியாதியின் பலத்தைக் குறைக்கவோ முடியவில்லை. அவனுடைய மனைவி இறந்தாள். அவளது ஈமக்கடன்களை முடித்து வீடு திரும்பிய சமயத்தில் அவனது சுவாச ரோகம் தணிவடைந்து இரண்டு மூன்று தினங்களில் ஆரோக்கிய நிலையை அடைந்தான். இதற்குக் காரணம் கண்டுபிடித்த வைத்தியர்கள், இவரது மனைவியின் கொடுமைதான் இந்த சுவாச ரோகத்திற்குக் காரணமென்றும், அக்கொடுமை இனிமேல் திரும்பி வராது என்று தெரிந்ததும் புருஷனுடைய மனோ நிலைமை மாறுதலடைந்ததால் தேக சுகமும் கிட்டிற்று என்றும் சொல்லலானார்கள். இதற்குத்தான் 'மனோதேக நோய்கள்' (Psychosomatic disease) என்று சொல்லுவார்கள்.

ஆயுர்வேத புத்தகங்களில் சில நோய்களின் காரணங்களைக் கூறுமிடத்து கெட்ட ஆகாரங்களை உண்பது, கெட்ட காரியங்களில் ஈடுபடுவது முதலியதால் வாத பித்த கபங்கள் கெட்டு நோய்களை உண்டாக்குகின்றன என்று சொல்வதோடு, பயம் சோகத்தால் அதிசார ரோகம் வருமென்றும், பெரியவர்களை தூஷிப்பதால் மூல ரோகம் வருமென்றும் சொல்லப்படுகிறது. நமது சாஸ்திரங்களில் முன் காலத்திலிருந்தே நோய்களுக்குக் காரணங்கள் கூறுமிடத்து மனது கெடுவதால் உடலுக்கு வரக்கூடிய ரோகங்களையும் கூறி இருக்கின்றனர்

எப்படி தேகத்திற்கு வாத பித்த கபங்கள் என்கிற தோஷங்கள் சரியான நிலையில் இருந்தால் ஆரோக்கியமும், கெட்டால் ரோகமும் உண்டாகிறதோ, அதே போன்று மனதிற்கும், சத்வம், ரஜஸ், தமஸ் என்கிற மூன்று குணங்கள் சரியான நிலையிலிருந்தால் ஆரோக்கியமும் கெட்டால் ரோகமும் உண்டாகிறது. இம் மூன்றும் மனதை ஆசிரயித்திருக்கின்றன. அவைகளில் சத்வம் என்பது மனதிற்குப் பலத்தைக்

கொடுத்து சாந்த நிலையில் வைத்திருப்பது. ரஜசும், தமசும் மனதைப் பாதிக்கக்கூடியவை சுருக்கமாகச் சொல்லப்போனால், மனோ தோஷங்களுக்கு ஔஷதங்கள் "தீ தைர்ய ஆத்மாதி விஞ்ஞானம் மனோ தோஷௌஷதம் பரம்" என்று சொல்லியிருக்கிறது. தீ என்பது புத்தி அதாவது எது நல்லது எது கெடுதல் என்பதை அறியும் சக்தி. தைர்யம் என்பது துக்கத்தைச் சகிக்கும் சக்தி அந்த சக்தி மனதிற்கு ஹிதமானதைச் செய்யவும், கெடுதலானவற்றை நீக்கவும் அடையும் பலம். ஆத்மாதி விஞ்ஞானம் என்பது, தன்னைப்பற்றியும், தனது சூழ்நிலையைப் பற்றியும் அறிந்துகொள்ளும் அறிவு. அதாவது அவனுடைய வயது, பலம், காலம், சாஸ்திர அறிவு முதலியவைகளைச் சரிவர ஆராய்வது. இவைகளால் மனதிற்கு வரக்கூடிய ரோகங்களைத் தவிர்க்கக்கூடும்.

இந்த சத்வ ரஜஸ் தமோ குணங்கள், ஒரு மனிதனுக்கு, அவனுடைய ஜீவித ஆரம்ப காலத்திலேயே உண்டாகின்றன. ஜன்ம ஆரம்பத்தில் சுக்கிலமும் சோணிதமும் சேருகிற சமயத்தில், தேசம், காலம், வயசு, தோஷம் முதலியவைகளால் வாத பித்த கபப் பிரகிருதிகள் நிர்ணயிக்கப்படுகின்றன. இவைகள் ஒவ்வொரு தோஷத்தினால் கிரமமாக வாத பிரகிருதி என்றும், பித்த பிரகிருதி என்றும், கப பிரகிருதி என்றும், இரண்டு இரண்டு தோஷங்களின் சேர்க்கையால் துவந்துவ பிரகிருதிகள் என்றும், மூன்றினுடைய சேர்க்கையால் சந்நிபாதப் பிரகிருதி என்றும் உண்டாகின்றன. அதே போன்று சத்வ, ரஜஸ், தமோ குணங்களும் மனதிற்குள் தனித்தனியாகவோ, இரண்டிரண்டாகவோ கலந்து பிரகிருதிகள் உண்டாகின்றன.

மனிதன் எவ்விதத்தில், எக்குணங்களுடன் பிறந்தாலும், அவனுடைய வளர்ச்சிக்கு இரண்டு விஷயங்கள் அவசியமாகின்றன. ஒன்று வம்ச பாரம்பர்யம்; மற்றொன்று சூழ்நிலை. இந்த இரண்டையும் எந்தவிதமான நவீன சாஸ்திரங்களாலும் கருவிகளாலேயும் மாற்ற முடியாது. சுமார் 20 வருஷங்களுக்குமுன் ஐரோப்பாவின் ஒரு பகுதியில், மனிதனுடைய வளர்ச்சிக்கு சூழ்நிலைதான் முக்கியமானது. வம்ச பாரம்பர்யம் அவ்வளவு அவசியமில்லை என்று சொன்னார்கள். ஆனால் மற்ற பகுதியிலுள்ள பிராணி நூல் ஆராய்ச்சியாளர்கள் அதை ஒத்துக்கொள்ளவில்லை. அவர்களின் ஆராய்ச்சியின் மூலம் வம்ச பாரம்பர்யம் தான் அதிக முக்கியமானது என்று அறிவுறுத்தினர். சில ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு சூழ்நிலையை ஆதரித்து வந்தவர்களும் தமது கொள்கையை மாற்றிக்கொண்டார்கள். அதனால் சூழ்நிலை வேண்டாமென்பதில்லை படிப்பினாலும், சகவாசத்தாலும், தெய்வ பக்தியாலும், தனது இயற்கையை மாற்றிக்கொள்ள முடியும். அப்படி இல்லாவிட்டால் மனிதர்களுக்கு குணத்திலும் அறிவிலும் வளர்ச்சி இல்லாமல் போய் விடுகிறது. சாதாரணமாக, ஒரு பண்டிதனுடைய மகன் தன் தகப்பனுடைய பல குணங்களுடன் பிறந்திருப்பான். ஆனால் அவன் பிறந்த

வுடன், ஒரு காட்டில் விடப்பட்டால் அவ்விடத்து சூழ்நிலைக்குத் தகுந்த மாதிரியேதான் அவன் வளர்ச்சி அடையமுடியும். பாரம்பர்ய குணங்கள் அவனுடைய கருவின் மூலம் வந்தாலும்கூட அக்குணங்களின் வளர்ச்சிக்குத் தகுந்த மாதிரியான சூழ்நிலை உண்டாகாததால், அவனுடைய பாரம்பர்ய குணங்கள் வளர்ச்சி ஆகாமலே போய்விடுகிறது. அதேபோன்று பாரம்பர்ய குணங்கள் இல்லாதவனுக்கு, தகுந்த சூழ்நிலை ஏற்படுத்திக்கொடுத்தாலும் அதிக பயனில்லை. குண வளர்ச்சி பல சந்ததிகளுக்குப் பிறகே கிரமமாக வளரமுடியும். ★

தேன் (மது) - 3

விசேஷக் குறிப்பு—தேன் இனிப்புக்கும், கரும்பு சர்க்கரை இனிப்புக்கும் குணங்கள் வேறுனவை. கரும்பு சர்க்கரை தாதுக்களில் இளக்கம், தளர்ச்சி, கிலேதங்களை உண்டுபண்ணும், சிறு நீரைப் பெருக்கும். மது இவைகளைப் போக்கும். ஆதலால் மதுமேஹம் என்ற நீரிழிவு (Diabetes) ரோகத்திலும் **நல்ல பழசான தேன் மிதமாய்** சாப்பிடுவது கெடுதியில்லை, நல்லதே. பாண்டு ராஜயக்ஷ்மா போன்ற தாதுக்களை க்ஷீணிக்கச்செய்யும் ரோகங்களில் **புதியதான தேனும்** வெண்ணெயும் குழைத்துச் சாப்பிடுவது, முட்டைகள் மீன் எண்ணெய்களைக் காட்டிலும் பலமடங்கு அதிக லாபம் தரும், தாதுக்களை விருத்தி செய்வதில். புதியத் தேன் பிரஸவித்த மாதருக்குத் தாய்ப்பாலை வளர்க்கும். பழயத் தேன் மாதவிடாய் தடங்கலைச் சீராக்கி சுத்தம் செய்யும். அதிகமென்ன! இயற்கையன்னை தேன் வழியாக மக்களுக்கு அருளும் நன்மைகள் பல பல. உடல், வாகு, தேசம், காலம், வயது, தோஷங்கள் இவைகளைக் கவனித்துத் தேனை உபயோகித்தால் எல்லா நன்மைகளையும் மக்கள் அடையலாம். மிக உத்தமமான இந்தச் சரக்கு இப்பொழுது பரிசுத்தமாய் கிடைக்காமல் செய்கிறது—கலிகாலத்தின் கொடுமை.

பரிசிஷ்டம்—தேன் மிகவும் பழசாகிவிட்டால் பனிகாலத்தில் குளிர்தேசத்தில் உரைந்தது வெயில்காலம் வந்தபின்பும் இளகாமல் கனமாயும் சர்க்கரைபோல் ஆகிவிடும், இது தேன் சர்க்கரை மது சர்க்கரை எனப்படும். இதற்கு பழயத் தேனின் குணங்களேதான். "தேன் மெழுகு" "**மயனம்**" "**ஸிக்தகம்**" எனப்படும் தேனை எடுத்தபிறகு மிச்சமாகும் சக்கையான அடையும் மருந்தாக வெகு உபயோகமுள்ளது—ரணங்கள், தீசுட்ட புண்கள், தோல் வியாதிகள், கீல்வாயு முதலியதுகளில். **மயன தைலம்** என்று தேன் மெழுகிலிருந்து தயாரிக்கும் மருந்து ஆமவாதம், கீல்வாயு வலியை வெகுவாய் உடனே குறைக்கிறது அமிருதமும் அளவு மீறினல் நஞ்சு. தேனும் அளவுமீறி அருந்தினல் கடினமான அஜீர்ணம் ஆமவிஷம் விளையும். மதுவினல் உண்டான அஜீர்ணத்தைக் கொத்துமல்லி விதை ஜீரகம் சோம்பு—கஷாயம் சொஸ்தம் செய்யும்.



[தொடரும்]

நல்லது போனல் தெரியும்

நல்லது போனல் தெரியும். கெட்டது வந்தால் தெரியும். இப்படி ஒரு பழமொழி உண்டு. நிழலின் அருமை வெயிலில் தெரியும். நிழலில் இருக்கும் வரை நிழல் சுகம் தருவதை அறியமுடியாது. வெயிலில் சென்றவுடன் அந்தத் தாபத்தை உடல் அறியத் துவங்கியதும் நிழல் எத்தனை சுகமாயிருந்தது என்று உணரத்தோன்றும். சுகமிருக்கும் வரை சுகமாயிருந்து வருவதை உணர முடிவதில்லை. சுகநிலை மாறி துக்க உணர்ச்சி வந்ததும்தான் சுகநிலையை இழந்ததை அறியமுடியும். சுகம் தன்னையும் தன் சூழ்நிலையையும் மறக்கச் செய்யும். துக்கம் தன்னையும் தன் சூழ்நிலையையும் உணரச் செய்யும். ''சுகம் என்று தனித்த ஓர் நிலை கிடையாது – துக்கமற்ற நிலை தான் சுகம்'' என்றொரு தர்க்கவாதம் உண்டு. ஆரோக்கிய நிலையும் ரோக நிலையும் இப்படித் தான். உடல் ஆரோக்கியம் நன்ருக இருக்கும் வரை அதன் அருமை நமக்குப் புலப்படுவதில்லை. அது கெட்டு ரோகம் ஏற்பட்ட பிறகுதான் நாம் இழந்த ஆரோக்கியத்தின் அருமை நமக்குப் புலப்படும். சில சமயம் ஆரோக்கியம் என்பது என்ன என்ற கேள்விக்கு நாம் ரோக நிலையில் இழந்து நிற்கிருேமே அதுதான் ஆரோக்கியம் என்று எதிர் மறை உரை கூறத் தோன்றும். நல்லது போனல் தெரியும். கெட்டது வந்தால் தெரியும்; அது போனவுடன் தெரியும்; இது வந்தவுடன் தெரியும். இந்தப் பழமொழி சிறந்த ஆழ்ந்த கருத்துள்ளதென்பதை சுவைக்கச் சுவைக்கத்தான் உணர முடியும்.

ஆரோக்கிய நிலையை உணர்வது கடினம். அதை உணர்த்தவும் உணர்ந்து நிலைக்கேற்றபடி வாழ்க்கைப் பாதையைச் சீரமைத்துக் கொள்ளத் தூண்டவும் இயற்கை எத்தனை வழிகளைக் கையாள்கிறது? அவ்வழிகளில் பருவமாறுதலும் ஒன்று. கடுங்குளிர் பிரதேசங்களிலும் கடும் உஷ்ணப்பிரதேசங்களிலும் இருக்கும் சூழ்நிலை மாறுதல்களைவிட ஆறு பருவங்களையும் தனித்தனியே காட்டும் நம் தேசத்தில் மாறுதல் கள் நமக்கு நல்ல படிப்பினையைத் தருகின்றன.

ஒவ்வொரு தேசத்திலும் சிற்சில இடங்கள் சிற்சில பருவங்களுக்கு மிகவும் இதமான வாஸஸ்தலங்களாக இருக்கும். கோடைக்கு ஊட்டி யும் கொடைக்கானலும் காற்றடி காலத்திற்குத் திருக்குற்ருலமும் ஏற்ற வாஸஸ்தலங்களாக இருக்கும். ஆனல் அவை மற்ற பருவங்களில் வாஸத்திற்கேற்றவை அல்ல. நிரம்ப டண வசதியும் தன்னிஷ்டப்படி காலத்தைப் போக்க வசதியுமுள்ளவர்கள் கோடைக்கு அங்கும் மழைக்கு இங்கும் காற்றடி காலத்திற்கு வேறிடத்திலும் வசிக்கலாம். கோடியில் ஒருவர் இதை அனுபவிக்க முடியலாம். பெரும்பாலானவர்

இத்தகைய வசதிகளை அனுபவிக்க முடியாதவரே. அவர்கள் இருந்த இடத்தில் பருவ நிலைகளுக்கேற்பத் தம் வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொள்ள வேண்டியவர்களாகிறார்கள்.

கதகதப்போ புழுக்கமோ குளிரோ வரட்சியோ ஓரளவு வரைதான் தாங்கக் கூடியவை. தோலும் சுவாசகோசமும் உடலில் சீதோஷ்ண ஏற்றத்தாழ்வைச் சீராகப் பாதுகாப்பவை. வெளியே சீதம் இறங்கினாலும் உஷ்ணம் ஏறினாலும் மாறினாலும் அதற்கேற்ப தன் இயற்கைப் பணிகளை அமைத்துக்கொண்டு உடலில் இயற்கைத் தாப நிலையை ஒரே சீராக அமைத்துக்கொள்கின்றன. வருஷம் முழுவதும் ஒரே குளிராக இருக்கும் தேசத்தில் தோலிற்கும் சுவாச கோசத்திற்கும் ஒரேவித இயக்கம் தான். ஆனால் நமது தேசம் போன்ற அடிக்கடி சீதோஷ்ண நிலை மாறும் தேசங்களில் தோலும் சுவாசகோசமும் தன் பணியை அடிக்கடி சூழ்நிலைக்கேற்ப மாற்றிக்கொள்ளவேண்டியிருக்கிறது. ஆகவே இங்கு நெருக்கடி அதிகம். ஆகவே இங்கு நோய் அதிகம்-நோய் நிலைகளை ஏற்படுத்தும் வாய்ப்புகள் அதிகம். ஆகவே ஆரோக்கிய நிலையை அடிக்கடி உணர்த்தும் ரோகநிலை அடிக்கடித் தலைகாட்டிக் கொண்டே இருக்கும். மிக நுண்ணிய யந்திரத்தின் முள் போல அடிக்கடி அசைந்துகொண்டே இருக்கும் நிலை இது. நிலைத்து ஆரோக்கியத்தைத் தானே அனுபவிக்க முடியாது. அடிக்கடி நிலைக்கேற்றபடி வாழ்க்கை முறையை அமைத்துக்கொள்வதனால் மட்டுமே ஆரோக்கியம் ஓரளவு நிலைத்திருக்க முடியும். பலக் குறைவிற்கோ புஷ்டிக் குறைவிற்கோ நோய் எதிர்ப்புச் சக்திக் குறைவிற்கோ இடமளிக்காமல் பாதுகாப்பது அவசியம்.

தன்னலம் பாராமல் உழைப்பது உத்தமம். தன்னலத்தை உதாசீனப்படுத்தித் தான் வாழவேண்டும் என்று இதற்குக் கருத்தல்ல. பிறர் நலத்தை உதாசீனப்படுத்தித் தன்னலத்தைப் பாராட்டாதே என்றுதான் பொருள். தன்னலத்தை அறியாதவன் பிறர் நலத்தை அறியமுடியாது. தன்னலத்தை ஒழுங்காய் பாதுகாப்பவன்தான் பிறர் நலத்தைப் பாதுகாக்கத் தகுதி பெறுவான். ஆரோக்கியம் சிதையுமளவிற்கு எத்துறையிலும் பணிபுரிவது தனக்கோ தேசத்திற்கோ ஏற்றதல்ல.

குளிர் தேசங்களிலிருப்பவன் பெரும்பாலும் சாரம்மிக்க உணவை அளவில் குறைத்துச் சாப்பிடுகிறான். அவனுக்கு உணவை உற்பத்தி செய்யவோ சேமித்துக்கொள்ளவோ ஓரிரு மாதங்கள்தான் கிடைக்கும். ஆகவே குறைந்த இடத்தில் வருஷம் முழுவதும் வைத்துக்கொள்ளத் தக்கபடி சத்து மிகுந்த (Concentrated) உணவுகளைக் கையாள்கிறான். விண்வெளிப் பிரயாணி ஒரு ட்யூபில் ஒரு நாளைக்குத் தேவையான சத்துணவை வைத்துக்கொள்கிறான். நாம் சாப்பிடும் அளவில் 10-ல் ஒரு பங்குகூட அதன் அளவிருக்காது. எல்லாம் ஒரே சாரம். ஆனால்

ஆதே உணவைத் தினசரி உணவாக அவன் பூமியில் தங்கும்போது உண்ண முடியாது. ஆரோக்கியம் கெட்டு விடும். இந்தச் சூட்டைத் தாங்க உணவின் அளவு, சத்து நெருக்கக் குறைவு, உணவின் வகை எல்லாம் தேவை தான். இப்படி உணவு, உடை, வாஸஸ்தல அமைப்பு, ஓய்வு இவைகளில் காலச் சூழ்நிலைக் கேற்றபடி தக்க மாறுதல்கள் தேவை.

பொதுவாகக் குளிர் நாளைவிட வெயில் நாளில்தான் வியாதி அதிகம். குளிர் நாளில் இயற்கை நம் சரீர பலத்தை அழிப்பதில்லை. குளிருக்கு அடக்கமான உடை, உறைவிடம் அமைந்திருந்தால் ஓரளவு நல்ல பலத்துடனேயே வாழ முடியும். கோடையில் இயற்கையே நம் பலத்தைக் குறைத்துவிடுகிறது. ஆகவே இயற்கைக்கெதிராக பலத்தைப் பாதுகாப்பதிலும் அதிகம் ஊக்கம் காட்டவேண்டி வருகிறது. கோடையில் இயற்கை நமது பலத்தை உறுஞ்சுவதைத் தடுக்கப்பலத்த ஏற்பாடுகள் தேவை. சீதமும் உஷ்ணமும் புழுக்கமும் கதகதப்பும் வறட்சியும் ஒரே மிதமாக உள்ள பருவநிலை ஆண்டில் ஒரு சில நாட்களுக்குத்தானிருக்கும். பெரும்பாலான நாட்களில் இந்த மித நிலையை எதிர்பார்க்க முடியாது. ஆகவே தன் குடியிருப்பு, உடை, தொழில் முறை, உணவு, பழக்க வழக்கங்கள் எல்லாவற்றிலும் அடிக்கடி சூழ்நிலைக்கேற்ப சீரமைப்பு தேவைப்படும். கெட்டது வந்த பின் நல்லதன் உணர்வுபெற்றுப் பச்சாத்தாபப்படுவதில் பொருளில்லையல்லவா ?



பனியால் ஏற்படும் நோய்களில்......

காதுவலி :

நல்ல பனி கொட்டும் வேளை. தலையையும் காதுகளையும் மூடிக் கொள்ள முண்டாசு கட்டிக்கொள்வது அநாகரிகம். ஸ்கார்ஃப் ஒன்றை நாகரிகம் என வைத்துக்கொண்டாலும் அதைத் தலையைச் சுற்றிக் கட்டிக்கொள்ளப் பிரியமில்லை. திறந்த வெளியில், கொட்டும் பனியில் தலைக்கும் காதுக்கும் ஒருவிதப் பாதுகாப்புமின்றி வெளியே சென்று திரும்பியாயிற்று. வரும்போதே காதின் அடிப்புறத்திலும் பின்புறத் திலும் உள்புறத்திலும் திம் என்று கனம். ஒரு லேசான தும்மல். மூக்கில் நீர் கசிவு. நெற்றியில் ஒரு இறுக்கம். தலைவலி வந்துவிட்டது. தலைவலியா பிடரி வலியா காது வலியா புரியவில்லை. நீர்க்கொண்டு விட்டது என்பார். எப்போதும் திறந்தே உள்ள சுாவலற்ற ஒரு புலன் காது. மூக்கிற்காவது சுசியும் திரவமும் சிறு உரோமங்களும் காவலுக் காக உள்ளது. காதிற்கு அதுவும் கிடையாது. சிலிர்க்க வைக்கும் பனி வாடை நேரிடையாகக் காதினுள் உள்ள நுண்ணிய நரம்பு மண்டலத்தைத் தாக்கியதும் அதிகக் குளிர்ச்சியால் அது வெந்துவிடு கிறது. சுற்றிலுமுள்ள தசைநார்கள் இறுகுகின்றன. காது வலி வந்து விட்டது. எந்த நோய் வந்தாலும் வரலாம்; காது வலி மனிதனுக்கு வரக்கூடாது என்ற புலம்பல். எந்த நோயிலும் இதே புலம்பல்தான்.

பனி மாதங்களில் ஸூரியன் உதிக்க ஒரு மணிக்கு முன்னரே ஆறு களில் ஸ்நானம் செய்துவிட்டு வருவர். பனி அவர்களை ஒன்றும் செய்வ தில்லை. விடியும் வேளையிலும் காலை 7 மணி வரையிலும் அவ்விதம் ஆறுகளில் ஸ்நானம் செய்யும்போது பனிவாடை கொண்டு தலை கனம், சளி, காது வலி ஏற்படுவதுண்டு விடியுமுன் வரை ஆற்று ஜலத்தின் பரப்பில் ஒரு கதகதப்பு காணும். சூழ்நிலையிலும் ஒரு கதகதப்பு இருக்கும். அப்போது பனி பொதுவாக சிரமப்படுத்தாது. ஆனல் அதே பனி ஸூரியன் ஒளிபட்டு ஆவி நிலையிலிருந்து உருகி நீராகும். அது நீர்ப் பரப்பிலே விழும் நேரத்தில் ஆற்றில் குளித்தால் சீதளம் பாதிக்கும். தலை கனப்பதும், உடல் கனப்பதும், காது வலிப்பதும் அதன் விளைவுகள்.

பனிவாடை படாமல் கதகதப்புடன் உள்ள படுக்கையறை, கத கதப்புடன் உள்ள படுக்கை, மேல் கதகதப்பான போர்வை. இதனுள் 4–5 மணி நேரங்கள் உறங்கியவன் திடீரென இயற்கை வேகங்கள் உந்த சிறுநீர் கழிக்க அறையை விட்டு வெளியே வருகிறான். வரும்போது நன்கு 10–12 தடவை மூச்சை நீண்டு உள் இழுத்து வெளியாக்கியும் தலை காது மூக்கு இவைகளை நன்கு போர்த்திக்கொண்டும் வெளி வந்தால் சிரமம் ஒன்றுமில்லை. கவனக் குறைவால் அல்லது அறியாமை

யால் ஒருவித பாதுகாப்புமின்றி அறையைவிட்டு மிகச் சீதளமான சூழ்நிலையில் வருகிறுன். திரும்பப் படுக்கையறைக்குள் செல்லும் போதே மூக்கு மறத்து விடுவதையும், நெற்றி இறுகுவதையும் காது திமிர் அடைவதையும் உணர்கிறுன். இவனுக்கும் திடீரெனக் காது வலி ஏற்பட்டால் ஆச்சர்யப்படுவதற்கில்லை.

வந்தால் என் செய்ய? உடன் சூடு பறக்க நெற்றி, காது, கை கால்கள் இவைகளைத் தேய்த்து விடலாம். நெற்றிக்கு இட்டுக்கொள் ளும் விபூதியில் சிறிதளவு கட்டிச் சூடத்தைக் கலந்து (ஜலம் கலக்கா மலே) அப்புழுதியை நெற்றி முதலிய இடங்களில் தடவிக்கொள்ள லாம். இந்த மாதங்களில் எப்போதும் கர்ப்பூர தைலத்தைக் கை வசத்தில் வைத்துக்கொள்ளுதல் நல்லது. நான்கு அவுன்ஸ் அளவுள்ள தேங்காய் எண்ணெய்யைக் கரண்டியிலிட்டு நன்கு சூடாக்கி, இறக்கிச் சூட்டுடனிருக்கும்போதே 10 கிராம் சூடத்தை அதில் போட்டு மூடி விடவும். சூடம் கரைந்ததும் எடுத்துப் பத்திரப்படுத்திக்கொள்ளவும். இதுவே கற்பூரத் தைலம் கட்டிச் சூடத்தையே (பூச்சூடம்) உபயோ கிக்க வேண்டும். வில்லையாக விற்கும் சூடம் பல கெடுதிகளை விளை விக்கும் பொருள்களுடன் கலந்தது. இந்தத் தைலத்தை வலி வரும் பகுதிகளில் தேய்த்துவிடவும். சிறிது சூடாக்கித் தாங்கும் சூட்டில், இதைப் பஞ்சில் தோய்த்துக் காதினுள் செருகிக் கொள்ளவும். அம் மாதிரியே சூடம் மெந்தால் முதலிய சூடுதரும் பொருள் உள்ள பூச்சுக் களையும் உபயோகிக்கலாம். இறுக்கமும் வேக்காளமும் குறைந்து வலி குறையும். உள்ளங்காலிலும் உள்ளங்கையிலும் சூடு பிறக்க இதைத் தேய்க்கலாம். சற்றுக் கடுமையானதில் வேறு சில உபாயங்களையும் கையாளலாம்.

எட்டி விதை என்றெரு கடைச் சரக்கு. இது மிகக் கடினமான விதை. இதை வேப்பெண்ணெய்யில் 4–5 மணி நேரம் ஊற வைத்து ஒரு கூரான இரும்புக் குச்சியில் குத்திக்கொண்டு கொளுத்தி அதை ஊறவைக்க உபயோகித்த வேப்பெண்ணெய்யை மேல் சொட்டு சொட் டாக விட எட்டி விதை எரிந்து கீழ் சுடர் தைலம் விழும் இதைப் பத்திரப்படுத்திக்கொள்ளலாம். இதைக் காதில் விட வலி நிற்கும். வலியுடன் வரும் சீழும் நிற்கும்.

மருள் என்றெரு செடி; கற்றுழை இனத்தில் நீண்டு சாட்டை போன்றிருக்கும். இதை அனலில் வாட்டிச் சாற்றைக் காதில் பிழிய வலி உடன் நிற்கும். உள்ளிப் பூண்டின் ஒரு பரலை எடுத்து வேப்பெண் ணெய் அல்லது தேங்காய் எண்ணெய்யில் நனைத்து ஈர்க்கு நுனியில் கோத்து அனலில் வாட்டிப் பொறுக்கும் சூட்டில் காதினுள் நுழைத்து விடுவதும் உண்டு. வலி நிற்கும். அவ்விதமே தென்னம் வேரையோ, இஞ்சியையோ, முருங்கைக் கொழுந்தையோ அனலில் வாட்டிப் பிழிந்த சாறும் காதுவலியைக் குறைக்கும்.

கற்பூரத்தைத் தடவி அனலில் உள்ளங்கையைக் காட்டி ஒத்தடம் கொடுப்பது அரிசி அல்லது கோதுமைத் தவிட்டை வறுத்து ஒத்தடம் கொடுப்பது, சிறிய ஓட்டின் பாளத்தை அனலிலிட்டுச் சூடாக்கி மேலும் கீழும் தவிட்டைப் போட்டு மூடி துணியில் முடித்து ஒத்தடம் கொடுப்பது, ஆமணக்கிலை, முருங்கையிலை, வில்வ இலை இவைகளை வேப்பெண்ணெய் அல்லது சிற்றாமணக்கெண்ணெய் விட்டுப் பிசறி வாணலியிலிட்டுச் சூடாக்கிக் கிழிகட்டி ஒத்தடம் கொடுப்பது இவை எல்லாம் வலியைக் குறைக்க உதவுபவை.

சளி ஜலதோஷம் :

மழைகொள்ளுதல், மழைச் சாரலில் அலைதல் முதலியவை காரணமாக மண்டையில் நீர்க்கொண்டு, நெற்றியில் குத்துவலி, பாரம், கண் திறந்து பார்க்கக் கூச்சம், மூக்கடைப்பு, கண் மண்டை கனத்தல் முதலியவை ஏற்படும். ஏலரிசி லவங்கம் வெற்றிலையின் காம்பு இவைகளை அரைத்துச் சிறிது சூடாக்கிச் சூட்டோடு நெற்றியிலும் தலை உச்சியிலும் பற்றுப் போடலாம் குழந்தைகளாயின் குங்குமப்பூவைப் பாலில் (தாய்ப்பாலிலும் நல்லது) அரைத்துப் பற்றுப்போடலாம். மஞ்சள், ஸாம்பிராணி இரண்டையும் ஜலம்விட்டுக் கல்லில் உரைத்து நெற்றியில் பற்றுப் போடுவதும் இதே பலனுக்காகத்தான். குங்குமப் பூவிற்குப் பதில் குங்குமத்தைச் சிலர் பற்றிடுவர் மைதாவிலும் மற்ற மாவிலும் தயாராகும் குங்குமத்தைப் பற்றிடுவதால் யாதொருபலனும் கிடைக்காது. மஞ்சளில் முறைப்படி தயாரித்த குங்குமம்தான் உபயோகிக்கச் சிறந்தது.

அடிக்கடி ஜலதோஷம் பிடிப்பவர்கள் இக்காலத்தில் எண்ணெய்க் குளியை மிகுந்த கவனத்துடன் செய்து கொள்ளவேண்டும். கொம்பரக்கு, தும்பைப்பூ, மஞ்சள், மிளகு, காய்ந்த மிளகாய், ஓமம், வில்வ இலை, வெற்றிலை, நகம் (நாகணம் என்றும் பெயர், கடையில் கிடைக்கும்) இவைகளில் ஒன்றைப் போட்டுக் காய்ச்சிய நல்ல நல்லெண்ணெயையே தேய்த்துக்கொள்வதும், ஒரே சூடாகக் காய்ச்சிய வென்னீரில் மறைவுள்ள இடத்தில் ஸ்நானம் செய்வதும் நல்லது. உடனே நன்கு தலையைத் துவட்டி அகில் அல்லது கருங்காலிக்கட்டை, அல்லது ஸாம்பிராணியைத் தணலில் தூவி புகைபிடிப்பது, சூடான லேசான ஆகாரம் உண்பது, வெயில் கொள்ளாமல் பகலில் தூங்காமல், இரவில் விழித்திராமல் உடல்சூட்டை ஒரே சீராகப் பாதுகாத்துக்கொள்வது. இவை சளி ஆஸ்துமா இவைகளில் இருந்தும் காப்பாற்றும். குளிக்க உபயோகிக்கும் வென்னீரில் கருங்காலிக்கட்டையைச் சீவித் தூளாக்கிப் போட்டுக் காய்ச்சிக் குளிக்கலாம். கடுக்காயையும் இடித்துப்போட்டுக் காய்ச்சிக் குளிக்கலாம்.

ஒரு பக்கத் தலைவலி :

தலையின் ஒரு பக்கத்தில் வலி; அந்தப் பக்கத்தின் நெற்றிப் பொட்டு, கண், காது, மென்னி முதலிய இடங்களில் இசிவு, வலி சம்மட்டியால் அடிபடுவதுபோல, உலக்கையால் மோதப்படுவதுபோல அல்லது தலை முழுவதும் வலி, தலையை எத்தனை அழுத்திக் கட்டினாலும் கடுமை குறையாது. சூரியனின் உதயத்தை எதிர்பார்த்துக்கொண்டிருப்பதுபோல் காலையில் வலி ஆரம்பிக்கும். சூரியன் நடுவானத்தில் இருக்கும்போது வலியும் கடுமையாகும். சூரியன் மேற்கில் மறையும் போது வலியும் சிறிது சிறிதாகக் குறைந்து மறைந்துவிடும். இதைக் கொண்டே சூர்யாவர்த்தம் என்றே பெயர். தலைவலி மாத்திரைகளின் உபயோகம் சில நிமிடங்களுக்கே பலன் தரும். இப்படித் தொடர்ந்து சில தினங்கள். கண்பார்வையிலோ பற்களிலோ தோஷமில்லை என்று அந்த டாக்டர்கள் கூறுவர். ஏதோ ஒரு நரம்பு வெந்திருப்பது போன்ற உணர்ச்சி. காரணம் என்னவென்று தெரியவில்லை. இந்தத் தலைவலியில் கைகண்ட மருந்து சில உண்டு. கைவைத்யமாகச் செய்துகொள்ள கூடியவை.

ஜ்வரமோ சளியோ கூட இருந்தால், ஜ்வரமும் சளியும் குறைவதற்கான சிகித்ஸைகள் செய்யப்படவேண்டும். அத்துடன் ஒரு கூரான கம்பியின் முனையில் அல்லது ஊசியின் முனையில் மிளகைச் செருகி அதைத் தணலில் காட்டி வரும் புகையை நாசியில் நுனியில் வைத்து இழுக்கவேண்டும். இப்படி நான்கைந்து மிளகுகளைப் புதைத்துப் புகையை உள்ளிழுக்கத் தும்மல் ஏற்பட்டு கபக்கட்டு வெளியாகும். உடலில் வேர்வை ஏற்பட்டுத் தலைவலி குறையும். மிளகை நெய்யில் நனைத்து உபயோகிப்பதும் உண்டு.

அபராஜித தூமம் என்றோர் முறையுண்டு. மஞ்சள், சாம்பிராணி, ஏலரிசி, வாய்விளங்கம், நாயுருவி விதை இந்த ஐந்து சரக்குகளை நன்கு இடித்துவைத்துக்கொள்ளவும். ஐந்தும் கிடைக்காவிடில் கிடைத்த மட்டில் போதும். ஒரு மெல்லிய சுத்தமான வெள்ளைத் துணியில் ஒரு ஸ்பூன் அளவு தூளைப் பரப்பி அந்தத் துணியைப் பென்ஸில்போல அழுத்திச் சுருட்டிக்கொள்ளவும். சிலர் ஐந்து சரக்குகளையும் ஜலம் விட்டரைத்துத் துணிமேல் மெல்லியதாகப் பூசித் திரிபோலச் சுருட்டிக் காயவைத்துக்கொள்வர். இந்தத் திரியின் மேல் 4 - 5 சொட்டுத் தேங்காய் எண்ணெயையோ நெய்யையோ விட்டு அதைக் கொளுத்த வேண்டும். எரியும்போது ஊதி அணைத்துவிட்டால் அந்தத் திரி புகையும். அந்தப் புகையை லேசாக முகர்ந்தால் தும்மல் வரும். சளியும் உடைபட்டுத் தலைவலி நிற்கும். அவசியமானால் தினம் இரு முறை இதைச் செய்யலாம். இந்த மாதிரி புகையை நாசி வழியே உள்ளிழுக்கும்போது ஒரேயடியாக மூச்சு இழுக்க முடியும் வரை

இழுக்கக்கூடாது. லேசாக இழுத்தால் போதுமானது. இல்லாவிடில் அதன் நெடி தாங்காமல் திரைல் ஏற்படும்.

நரம்பில் வேக்காளம் என்ற உணர்ச்சி ஏற்படும். தலைவலிகளில் வாயை அசைத்தாலோ திறந்தாலோ, காதினடியிலும் மேலும் பொட்டுகளிலும் திடீரென குத்துவலி ஏற்படும். இந்த மாதிரி ஏற்படும் தலைவலிகளிலும் ஸூர்யாவர்த்தத்திலும் சுக்கு எண்ணெய் தயாரித்துத் தேய்த்துக்கொள்ள நல்ல குணம் ஏற்படும். நல்ல சுக்கை மை போன்று தூளாக்கித் தாய்ப்பால் விட்டரைத்து மெல்லிய துணியில் தடவிச் சுருட்டித் திரியாக்கிக்கொள்ளவும். இத்தனை தாய்ப்பாலுக்கு எங்கே போவது? தாய்க்குப் பிறந்த சிசுக்களே பாட்டிலைத் தாயாக நினைத்து ஏமாறும்போது? என்ற கேள்வி எழுகிறதா? தாய்ப்பால் கிடைத்தால் நல்லது. இல்லாவிடில் ஆட்டுப்பால் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். 4 பலம் சுக்குத் தூளிற்குச் சுமார் 7-8 அவுன்ஸ் பால் தேவைப்படலாம். பால் அதிகம் கிடைத்தால், திரியாகச் சுற்றியபின் அதன்மேல் பாலைச் சிறிது சிறிதாக விட்டுக் காயவைக்கலாம். திரி நன்கு காய்ந்தபின் அதை நல்லெண்ணெய்யில் நனைத்து எரிய விடவும். திரியின் எரியும் பக்கத்தைச் சற்றுத் தாழ்த்தி ஒரு கிடிக்கியால் பிடித்துக்கொள்ள கீழே எண்ணெய் சொட்டும். அதை ஒரு பீங்கான் அல்லது கண்ணாடிக் கோப்பையில் சேகரிக்கவும். 4 பலம் சுக்குத் தடவிய திரியிலிருந்து 8 அவுன்ஸ் எண்ணெய் வரை எடுக்கலாம். திரி எரிய எரிய திரியின் மேல் சொட்டு சொட்டாக நல்லெண்ணெயை விட்டு வந்து, கீழே 8 அவுன்ஸ் வரை எண்ணெய் விழும் வரை எரிக்கவும். இதை ஆறிய பின் தெளியவைத்து உபயோகிக்கவும். இந்தச் சுடர் தைலத்தைச் சூரியன் உதயமாகுமுன்னரே வலியுள்ள பகுதியிலும் தலையிலும் தடவித் தேய்த்துவிட்டு ஒரே சூடான வென்னீரில் ஸ்நானம் செய்யவும். எண்ணெய் அதிகமிருந்தால் சிகைக்காய்தூள் கொண்டு அகற்றி விடலாம். அதிக நேரம் ஆர அமர ஸ்நானம் செய்யக்கூடாது. குளிக்கும் வென்னீரில் ஜலம் விட்டு விளாவக்கூடாது. ஸ்நானம் செய்ததும், பெண்ணுயிருந்தால், தலையை நன்கு துவட்டிச் சாம்பிராணிப் புகையிட்டு முடியை உலர்த்திக்கொள்ளவும். காபி, டீ முதலிய பானங்களை நிறுத்திப் பசித்தவுடனேயே சுடச்சுட ரஸமும் சாதமுமாக அரை வயிறு சாப்பிடவும். அரைப்புளியும் மிளகும் சேர்த்து ரஸம் தயாரிக்கவும். பகலில் உறங்கக்கூடாது. மாலை பசியிருந்தால் மோரிட்டுக் கரைத்து கஞ்சி, இரவு மிளகு ஜீரகப்பொடி, கொத்துமல்லி விதைப்பொடி இப்படி ஏதோ ஒன்று சேர்த்து ஓரிரு கவளம் சூடாகச் சாப்பிட்டுப் பாலன்னம் சாப்பிடவும். இப்படி 3-4 தினங்கள் செய்வதற்குள் இந்தத் தலைவலி அறவே நின்றுவிடும். ட்ரைஜெமினல் ந்யூரல்ஜியா என்றெல்லாம் தீர்மானித்து ஆபரேஷன் செய்யவேண்டிய நிர்பந்தம் ஏற்படுமோ என்று திகைத்த தலைவலிகள் கூட இதனுல் குணமாகியுள்ளன.

சுக்கைப்போன்று சுக்கையும் ஜீரகத்தையும் சேர்த்தரைத்து முன் போல சுடர்தைலம் தயாரித்து உபயோகிக்க பித்தத்தால் ஏற்படும் தலைவலிகள் தீரும்.

மற்றும் சில லகுவான முறைகள் உண்டு. கீழாநெல்லி என்றொரு செடி. காமாலையில் இதன்வேர் நல்ல குணம் தருவதாகப் பிரசித்தி. இதன் வேர் 4-5 செடியினுடையதை நறுக்கித் துண்டாக்கி இடித்து 3-4 அவுன்ஸ் நல்லெண்ணெய்யில் போட்டுக் காய்ச்சிக்கொள்ளவும். காய்ச்சும்போது எண்ணெய் நுரையுடன் பொங்கும். கவனமாகக் கரண்டியால் கிளரி நுரையடங்கும் வரை காய்ச்சி எடுத்துப் பொறுக்கும் சூட்டிலுள்ளபோதே தலைக்குத் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்து வர தலைவலி குணமாகும். பத்தியம் முதலியவை சுக்குத் தைலத்திற்குச் சொன்னது போல.

கிலுகிலுப்பை என்றொரு செடி. இதன் காய்கள் காய்ந்தால் உள் உள்ள விதைகள் ஆடும். இதைக் குழந்தைகள் கிலுகிலுப்பையைப் போல ஆட்டிச் சத்தத்தைக் கேட்டு ஆனந்திக்கும். இது இரு வகை. ஒன்று நீளமான காயுள்ளது. மற்றொன்று சற்று உருண்டையாயிருக்கும். வட்டக் கிலுகிலுப்பை என்பர். இது இயற்கை அளிக்கும் அழகான விளையாட்டு சாமான். இதன் வேரைப் போட்டுக் காய்ச்சிய எண்ணெய்யும் முன்போல உபயோகிக்கத்தக்கது.

இம்மாதிரி தைலங்கள் தேய்த்து முழுகும் நாட்களில் புகை குடித்தல், புகையிலையைச் சுவைத்தல், தாம்பூலம் போடுதல், வெயிலில் நடத்தல், காற்றில் அடிபடுதல், பகல் தூக்கம், இரவு கண் விழிப்பு, வயிறு முட்டச் சாப்பாடு, சேர்க்கை இவைகளைத் தவிர்க்கவேண்டும்.

அமுக்கராக்கிழங்கு என்றொரு வேர். இதைப் பாலிலிட்டு வேக வைத்துக் காயவைத்துத் தூளாக்கிக்கொள்ளவும். தலைவலியுள்ள நாட்களில் இதன் சூர்ணம் 1-2 கிராம் சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிட்டுச் சூடான பால் சாப்பிடலாம். அவ்விதமே கர்பூர சிலாசத்து பஸ்மம் (சுண்ணாம்பாகாதது) ½-2 கிராம் நெய்யில் குழைத்துத் தினம் 2 வேளை சாப்பிடலாம். இந்த பஸ்மத்துடன் திரிகடு சூர்ணம் (சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி இம்மூன்றின் சூர்ணம்) ¼-½ கிராம் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். தான்வந்தரவடியையோ கஸ்தூர்யாதி வாயு குளிகையையோ ஜீரக கஷாயத்துடன் சாப்பிடலாம். இவை வாயுவை சமனப்படுத்தி வலியைக் குறைப்பவை.

பூட்டுக்களில் வீக்கம் :

மழை காலத்திலும் பனி காலத்திலும் முழங்காலிலும் கணுக்காலிலும் வீக்கம் ஏற்பட்டு வலி கடுமையாக ஏற்படுவதுண்டு. டெங்கு ப்ளு காய்ச்சலில் அடிபட்டவர்களுக்கும் இப்படிப் பூட்டுகளில் வலியும்

வீக்கமும் ஏற்படும். ஜ்வரத்திற்குப் பின்னர் ஏற்படும் பூட்டு வலிகளுக்குப் பொதுவாக உடல் பலவீனத்தைப் போக்கி நரம்புகளுக்குப் பலமளிக்கும் ரஸாயனங்களே போதுமானது. அச்வகந்தா ரஸாயனம், அச்வகந்தாதி சூர்ணம் இவ்விரண்டும் இதற்கேற்ற பலமளிக்கும் ரஸாயனங்கள். வலி வீக்கம் உள்ள இடங்களில் பஞ்சகுண தைலம், ஸஹசராதி தைலம், பிண்ட தைலம் முதலிய தைலங்களில் ஒன்றைத் தடவி லேசாக ஒத்தடம் கொடுத்து அந்தப் பூட்டிற்கு ஓய்வளிக்கும் வகையில் துணி சுற்றி வைத்திருக்க வலியும் வீக்கமும் குறைந்துவிடும்.

வலியும் வீக்கமும் கடுமையாக இருந்தால் ஒத்தடம் கொடுக்க வேப்பிலை, நொச்சி இலை, ஆமணக்கு இலை, முருங்கை இலை, எருக்க இலை, புளி இலை இவைகளைத் துண்டு துண்டாக நறுக்கி ஜலத்தில் போட்டுக் காய்ச்சிய வென்னீர் நல்லது. நொச்சி இலை, ஆமணக்கு இலை, ஊமத்தை இலை இம்மூன்றையும் சிதைத்து வேப்பெண்ணெய், நல்லெண்ணெய், புங்கெண்ணெய், பஞ்சகுண தைலம் இவைகளில் ஒன்றை விட்டுப் பிசறி அடுப்பின்மேல் இரும்பு வாணலியிலிட்டு சிறிது வேகும்படி பிரட்டி, இளஞ்சூட்டுடனிருக்கும்போது அப்படியே வலியும் வீக்கமுமுள்ள பூட்டுகளின் பேரில் வைத்துக் கட்ட வலி குறையும். வீக்கமும் வாடிவிடும்.

பத்ர தைலம்: கருஊமத்தை இலைச்சாறு, எருக்கம் பழுப்பின் சாறு, கருநொச்சி இலைச்சாறு, சிற்றாமணக்கு இலைச்சாறு இவை வகைக்கு 250 மிலிலிடர், நல்லெண்ணெய் 250 மிலிலிடர், (நல்லெண்ணெய் 125 மிலிலிடர், புங்கெண்ணெய் 125 மிலிலிடர் என்றபடியும் சிலர் சேர்ப்பர்) இவைகளை ஒன்ருகக் கலக்கி வெயிலில் 3 நாட்கள் வைத்திருந்து, நான்காவது நாள் 50 கிராம் ஓமத்தை ஜலம் விட்டு அரைத்து அதில் போட்டு அடுப்பிலேற்றி ஜலாம்சம் சுண்டக்காய்ச்சி வடிகட்டி வைத்துக்கொள்ளவும். இந்தத் தைலம் முழங்கால் பூட்டுகளிலும், கணுக்கால் பூட்டுகளிலும், குளிர்காலங்களில் வலி-வீக்கம் ஏற்படும் போது தடவித் தேய்த்துவிட நல்லது. இதைத் தடவி லேசாக ஒத்தடமும் கொடுக்கலாம்.

சிலருக்கு முட்டியைச் சுற்றிலும் உள்ள பூட்டுச் சவ்வுகளில் நீர் கோர்த்து வீங்கி முழங்காலை மடக்க நீட்ட முடியாமலிருக்கும். இதற்குப் புளியங்கொட்டை, கார்போகரிசி, உளுந்து, ஓமம், சோம்பு, கரிய போளம் இவைகளைச் சம அளவில் சேர்த்து இடித்து மெல்லிய தூளாக்கிக்கொண்டு, அந்தப் பொடியைத் தயிரிலோ, வடித்த கஞ்சியிலோ, எலும்பிச்சம்பழச் சாற்றிலோ குழப்பி வீக்கமுள்ள இடங்களில் பத்துப்போட பூட்டுச் சவ்வுகளில் நீர் கசிவு வற்றி வீக்கம் குறைந்துவிடும்.

முழங்கால் பூட்டுக்களில் நீர் கோர்த்து வீக்கம் ஏற்பட்டு நாட்பட்டிருந்தால் உள்ளுக்கு யோகராஜ குக்குலு, மஹாயோகராஜ குக்குலு

முதலிய மருந்துகளை வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி சாப்பிடுவது நல்லது. மஹாராஸ்நாதி கஷாயம் தொடர்ந்து சாப்பிட வலியும் வீக்கமும் குறையும். பூட்டுகளுக்குப் பலமும் ஏற்படும். நாட்பட்ட வீக்கத்தில் மைசாக்ஷி குக்கில், மிளகு, கரியபோளம், சோம்பு, கற்பூரம் இந்த ஐந்தையும் அரைத்துச் சூடாகப் பத்துப் போடுவதும் மிக நல்லது.

பொதுவாக பூட்டுகளில் வீக்கமோ வலியோ அதிகமாக இருக்கும் போது அந்தப் பூட்டுகளுக்கு ஓரளவு அசைவின்றிருக்கும்படி ஓய்வு கொடுப்பது அவசியம். அடிபட்டோ அல்லது மேடுபள்ளமுள்ள இடங் இடங்களில் நடந்து பூட்டுப் பிசகியோ வீக்கமும் வலியும் கண்டால் உடன் கைதேர்ந்த நிபுணர்களைக் கொண்டு பிசகிய பூட்டுக்களைத் தன் நிலைக்குக் கொணரச் செய்யவேண்டும். உடனடியாக பூட்டிற்கு ஓய்வு கொடுப்பதும் அசைவின்றி இருக்கக் கட்டுப் போடுவதும் அவசியம். பூட்டுப் பிசகி ஏற்படும் வீக்கங்களில் உடன் ஒத்தடம் கொடுக்கக் கூடாது. குளிர்ந்த ஐஸ் – ஈரப்பஞ்சு முதலியவைகளை வைத்துக் கட்டி அழற்சியைக் குறைப்பதும் நல்லது. நல்ல கைதேர்ந்தவர்கள் மூலம் பூட்டுப் பிசகைச் சரி செய்துகொண்டபின், ரத்தக்கட்டைக் குறைக்க அவ்விடத்தில் கட்டியுள்ள துணிக்கட்டின் பேரில் படிக்காரம் கரைத்த ஜலத்தை விட்டுக்கொண்டிருப்பது நல்லது. வீங்காது – வலி குறையும். எண்ணெய் தடவி நீவி விடுவதோ, ஒத்தடம் கொடுப்பதோ கெடுதலை விளைவிக்கக்கூடும். பூட்டுகள் சரியான நிலையில் பொருந்தாத வரை வலியும் வீக்கமும் குறையமாட்டா. ஆக அவ்விஷயத்தில் உடன் கவனம் செலுத்துவதும் அவசியம்.



தேகப்பயிற்சி தேவை

இன்றைய வாழ்க்கை நிலையில் உடலுழைப்புள்ள தொழிலில் ஈடு படுபவர் மிகச் சிலரே. பள்ளி வாழ்க்கையிலேயே டாக்டர் ஸர்டி பிகேட் பலத்தால் தேகப்பயிற்சி வகுப்புக்களை புறக்கணிப்பவர் பலர். வாழ்வில் சொகுசும் நளினமும் தான் ஆணுக்கும் அழகு என்ற அசட்டுக் கருத்து பலம் பெற்றுள்ளது. சிறு வயதிலேயே தேகப்பயிற்சிகளில் மனம் செல்லாததால் பின்னர் நடு வயதில் அதற்கிடமிருப்பதற்கில்லை. பிறகு சிறிதளவு உடலுழைப்பிலும் தளர்ச்சி காண்கிறது. வீட்டளவி லாவதிருந்த உடலுழைப்பிலிருந்து விடுபட்ட பெண்ணிற்கு உத்தியோ கத்திலும் மேஜையின் பின் உட்காரவேண்டியிருந்தால், இத்தளர்ச்சி மேலும் கூடுகிறது. இதைத் தடுக்கவோ போக்கவோ ஒரே வழி – தேகப்பயிற்சிதான். தசைகள் சுறுசுறுப்படைந்து அதிலுள்ள கழிவுப் பொருள்கள் வெளியேற்றப்பட்டால், உடலில் அசதி, தளர்ச்சி தெரியாது.

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi, and Published by Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-620002.

Editor : V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.

Managing Editor : S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada.